



Les randonnées bienveillantes!

La courageuse

Départ

Les marcheurs doivent se rendre au Cap tourmente pour 8h00 le vendredi 9 septembre : 570 Chemin du Cap Tourmente, Saint-Joachim, QC GOA 3X0 (stationnement en face du Centre d'interprétation)

Niveau de difficulté – Difficile

De niveau difficile, La courageuse est offerte pour les marcheurs avertis qui veulent vivre un défi sportif.

La première journée consiste en une marche de 24 km avec un dénivelé de 1652 mètres de montée et 1189 mètres de descente. Un marcheur avancé devrait pouvoir compléter cette journée en 9 heures maximum.

La deuxième journée est plus longue mais moins abrupte avec 27 km à parcourir et un dénivelé de 996 mètres de montée et 1530 mètres de descente. Un marcheur avancé devrait pouvoir compléter cette journée en 9 heures maximum. Nous vous encourageons donc à partir vers 8h le matin pour profiter de votre journée en toute tranquillité.

Accès à l'eau

Afin de parer à toutes éventualité, vous devez transporter une gourde (si possible 1L) et des pastilles de purificateur d'eau.

Bien que vous allez croiser de nombreux cours d'eau dans les sentiers, votre premier point d'eau identifié se trouve à 7,4 km de votre départ.

À votre arrivé au refuge Cap-Gribane, notre équipe vous accueillera avec de l'eau potable à profusion.

Lors de la 2e journée de marche, vous aurez accès à de l'eau aux refuges Anse-aux-Vache, Cap-Salut et l'Abattis (N'oubliez pas de la désinfecter).

Repas

La courageuse comprend le souper du vendredi soir, le petite déjeuner et le dîner du samedi.

Vous avez le choix entre des repas végétariens ou omnivores.

Type de bagages

Vous avez droit à un (1) bagage de 45 lbs maximum.

Pour faciliter le transport de vos bagages, nous vous demandons de mettre vos affaires dans des sacs à dos de type «Backpack» ou encore dans des sacs de type hockey.



Matériels et équipement

Nous proposons une liste non-exhaustive du matériel et de l'équipement qui devrait répondre à vos besoins principaux pendant votre aventure, mais nous vous invitons à personnaliser votre équipement en fonction de vos propres besoins. N'oubliez pas d'adapter votre équipement en fonction de la météo lors de l'événement.

Vêtements pour les marches

- Privilégier des vêtements longs (pantalons et chandails à manches longues) en polyester extensible (ou autre tissu synthétique) et légèrement imperméable, mais des vêtements de sport traditionnels (jogging, short, chandail en coton) seront aussi adaptés pour le niveau de difficulté des randonnées
- Bottes de randonnée deux œillets maximum ou souliers de sport
- Casquette ou bandeau
- Bâtons de marche (optionnels)

Dans votre petit sac à dos (à porter pendant les marches)

- Gourde d'eau de 1 litre (ou deux litres suivant votre marche et la chaleur)
- Comprimés de purification d'eau
- Double des clés de votre voiture
- Téléphone cellulaire (avec le numéro de l'accueil du Sentier des Caps enregistré : 418-823-1117 et celui de l'organisateur de l'événement : 581-989-3519)
- Veste imperméable (pour vous réchauffer et vous protéger de la pluie)
- Collations
- Trousse de premier soin
- Lunette de soleil
- Anti-moustique
- Crème solaire
- Carte d'assurance maladie (Afin que les autorités soient en mesure de vous identifier s'il y a un problème)
- Un paquet de mouchoirs
- Effets personnels (ex. : médicaments, serviettes hygiéniques, etc.)
- Un sifflet et une couverture thermique (fournis par OCEAN)

Dans votre grand sac à dos (transporté par l'équipe des Sentier des Caps)

- Matelas de sol
- Oreiller
- Sac de couchage
- Lampe frontale ou lampe de poche
- Piles pour la lampe
- Vêtements chauds pour les soirées (ex. : coton ouaté)
- Pyjama
- Vêtements de rechange (inclus des vêtements de rechange pour la marche et des vêtements de rechange pour les soirées)



- Trousse de salle de bain (ex. : brosse à dents et dentifrice)
- Effets personnels (ex. : médicaments)
- Couteau multifonction
- Cordelette
- Des collations
- Couvertures (optionnelles)

Arrivée

Le samedi 10 septembre, vous arriverez au stationnement du Parking (P) du Domaine Liguori du Sentier des Caps où votre voiture vous attendra.

Une fois votre voiture récupérée, vous devez passer à l'accueil principal des Sentier des Caps pour reprendre vos bagages : 2 rue Leclerc, Saint-Tite-des-Caps, Québec G0A 4J0.